




















Libre de
LÁCTEOS

Diario de comidas de

día:

	Hora	Cantidad g ml porción	ALIMENTOS	Estado de ánimo
DESAYUNO				
TENTEMPIE				
ALMUERZO				
MERIENDA				Medicación y suplementos
CENA				

#	SINTOMAS	Hora
                <p>Horas de sueño</p>  <p>Minutos ejercicio fisico</p>		